

# दैनिक मुंबई हलचल

भारत सरकार द्वारा विज्ञापन हेतु मान्यता प्राप्त R

अब हर सच होगा उजागर



## मीरा रोड में सेक्स रैकेट का भड़ाफोड़



स्पा में मसाज के नाम पर किया जा रहा था

## जिस्मफरोशी का कारोबार

### बच्चों के लिए 2 वैक्सीन को मंजूरी

6-12 साल के बच्चों को कोवैक्सिन और 12 से अधिक की उम्र वालों को जायकोव डी लगेगी



मुंबई हलचल / संवाददाता

**नई दिल्ली।** भारत के औषधि महानियंत्रक डीसीजीआई ने 6 से 12 साल तक के बच्चों के लिए भारत बायोटेक की कोवैक्सिन को इमरजेंसी यूज की मंजूरी दे दी है। इसके अलावा 12 साल से अधिक की उम्र के बच्चों के लिए जायडस कैडिला की जायकोव डी वैक्सीन को भी इमरजेंसी यूज की मंजूरी दी गई है। यह फैसला ड्रूम्स कंट्रोलर जनरल ऑफ इंडिया (डीसीजीआई) की सजेक्ट एक्सपर्ट कमेटी (एसईसी) की मीटिंग के बाद लिया गया है, जिसमें भारत बायोटेक की कोवैक्सिन को 2-12 साल की उम्र के बच्चों को लगाने के लिए डेटा मांगा गया था।

(शेष पृष्ठ 3 पर)



### भ्रष्टाचार मामले में शिक्षा अधिकारी गिरापतार

वसई तालुका में आरोपी व्यक्ति पर भ्रष्टाचार निवारण अधिनियम की धारा 7 (एक सरकारी अधिनियम के संबंध में कानूनी पारिश्रमिक के अलावा अन्य रिश्वत लेने वाले लोक सेवक) के तहत मामला दर्ज किया गया है

**मुंबई हलचल / संवाददाता**  
वसई। भ्रष्टाचार निरोधक व्यूरो (एसीबी) के अधिकारियों ने वसई तालुका के एक स्कूल में एक शिक्षक की पोस्टिंग की सुविधा के बदले में एक शिक्षक से रिश्वत मांगने और स्वीकार करने के आरोप में एक शिक्षा अधिकारी के खिलाफ मामला दर्ज किया है।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

आठवले ने रायपुर में कहा...

### धार्मिक वैमनस्य फैला रहे हैं राज



**रायपुर।** केंद्रीय सामाजिक न्याय राज्य मंत्री और रिपब्लिकन पार्टी ऑफ इंडिया के राष्ट्रीय अध्यक्ष रामदास आठवले ने महाराष्ट्र में राष्ट्रपति शासन की मांग उठाई है। रायपुर में उन्होंने कहा, उनकी पार्टी ने कल ही केंद्र सरकार को एक पत्र लिखकर इसकी औपचारिक मांग की है। एक-दो दिन में वे खुद केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह से मुलाकात कर यह मांग उठाने की कोशिश में हैं।

(शेष पृष्ठ 3 पर)



मुंब्रा और कौसा विभाग में जनता की सुविधा के लिए सरकार की तरफ से आरक्षित शमशान भूमि, कब्रस्तान, स्लाटर हाउस की जमीनों को ठा म पा प्रशासन के अधिकारियों और नेताओं की मिलीभगत से बिल्डर द्वारा हड्डपने के बाद अब...

## मुंब्रा कौसा में चांद नगर अमीनाबाद के पीछे बनने वाले नाले की भी जमीन पर अवैध कष्टा



संवाददाता/समद खान

**मुंब्रा।** मुंब्रा शहर के तंत्र नगर परिसर के चांद नगर अमीनाबाद चाल के मस्जिद के पिछे बननेवाला ठा म पा के महानाले को लेकर विवाद सापें आ रहा है इस महानाले की सच्चाई जानने के लिए हम ने आरटीआई कार्यकर्ता हनीफ कामदार से इस विषय पर बातचीत की उन्होंने बताया मुंब्रा में कौसा की तरफ चांदनगर मैं अमीनाबाद चाली

के मस्जिद के पीछे विस्ता वैली स्थित खाड़ी की तरफ निकलने वाला एक बड़ा महानाला है और इस महानाले में शहर के ऊपरी इलाकों से लेकर नीचे तंत्र नगर चांद नगर के इलाके से गंदा पानी की जाने वाली ज्यादातर छोटे गटर नाले इससे जुड़ती है और विस्ता वैली स्थित इस महानाले को बनाने का काम पहली बार किया जा रहा है और यह महानाले सुविधाओं की हैसियत से बहुत महत्वपूर्ण है लेकिन इस महानाले को बनाने के काम की शुरूआत होने के बाद पाता चला कि इस नाले की चौड़ाई कम की गई है जिससे बारिश के दिनों में गंभीर समस्याएं पैदा हो सकती हैं जैस की वजह से रिहायशी इलाके के लोगों को भी नुकसान हो सकता है इसीलिए हमने इस महानाले बनाने के काम के ताल्लुक से जानकारी प्राप्त करने के लिए हमने 26/01/2022 को आरटीआई फाइल की इस के संदर्भ में जो खुलासे ठा म पा के अधिकारियों द्वारा दिया गया है वह चौकोने वाला है जिसमें बताया गया कि यह महानाले कौन बना रहा है इसकी हमको जानकारी नहीं है और

इसकी चौड़ाई और लंबाई कितनी है यह भी जानकारी नहीं है ऐसे ठा म पा की तरफ से गैर जिम्मेदाराना मिले जावाबात के साथ मै आपको यह भी बताता हूं की इस महानाले का बनाने का काम जब शुरू हुआ तब यहां इस नाले को बनाने के काम को स्थानीय एनसीपी पार्टी के लोगों ने और ठा म पा मुंब्रा प्रभाग समिति में दस सालों से कार्यरत कार्यकारी अभियंता श्री धनंजय गोसावी इन्होंने भी देखा था इससे यह साबित हो जाता है कि अनाधिकृत तौर पर बनने वाला इस महानाले के काम की और इस महानाले की जमीन हड्डपने के काम को लेकर जानबूझकर जनता की सुविधाओं को नुकसान करके अपना फायदा करनेवाले विस्ता वैली इमारत के बिल्डर और ठामपा प्रशासन के शहर विकास विभाग के संबंधित कार्यकारी अभियंता और उपभियंता और ठा म पा प्रशासन के आय एन डी पी विभाग के संबंधित कार्यकारी अभियंता और उपभियंता इन अधिकारियों पर फौरन कायदेशीर कार्यालय की मांग की गई है और ठा म पा प्रशासन द्वारा इस महानाले को जल्द से जल्द फिर से पूरी चौड़ाई के साथ बनाए जाने की मांग की गई है ताकि जनता को पूरी सुविधा का लाभ मिल सके जिससे बारिश के दिनों में और खाड़ी में बढ़ती आने से इलाके के लोगों का नुकसान ना हो।



आरटीआई कार्यकर्ता हनीफ कामदार

कम करके इसकी जमीन भी हड्डपने के काम ठा म पा शहर विकास विभाग के संबंधित कार्यकारी अभियंता और उप अभियंता और आईएनडीपी विभाग के संबंधित कार्यकारी अभियंता और उपभियंता की मिलीभगत से विस्ता वैली के बिल्डरद्वारा किया जा रहा है इसीलिए मैंने इस मुद्दे को लेकर अनाधिकृत तरीके से और बिना अनुमति के महानाले बनाने के काम की और इस महानाले की चौड़ाई कम करके इस महानाले की जमीन हड्डपने के काम को लेकर जानबूझकर जनता की सुविधाओं को नुकसान करके अपना फायदा करनेवाले विस्ता वैली इमारत के बिल्डर और ठामपा प्रशासन के शहर विकास विभाग के संबंधित कार्यकारी अभियंता और उपभियंता और ठा म पा प्रशासन के आय एन डी पी विभाग के संबंधित कार्यकारी अभियंता और उपभियंता इन अधिकारियों पर फौरन कायदेशीर कार्यालय की मांग की गई है और ठा म पा प्रशासन द्वारा इस महानाले को जल्द से जल्द फिर से पूरी चौड़ाई के साथ बनाए जाने की मांग की गई है ताकि जनता को पूरी सुविधा का लाभ मिल सके जिससे बारिश के दिनों में और खाड़ी में बढ़ती आने से इलाके के

लोगों का नुकसान ना हो।

## नवनीत राणा के आरोपों की खुली पोल, थाने में ले रही थीं चाय की चुरकी

संवाददाता

**मुंबई।** हनुमान चालीसा विवाद में जेल में बंद सांसद नवनीत राणा ने आरोप लगाया था कि मुंबई पुलिस ने जेल में उनके साथ बहुत ज्यादी की। लोकसभा अध्यक्ष के नाम लिखे अपने पत्र में उन्होंने आरोप लगाया था कि मुंबई पुलिस ने उन्हें बाथरूम तक नहीं जाने दिया। पीने के लिए पानी



यह कहकर नहीं दिया कि वे निचली जाति की हैं। उनके आरोपों को लेकर मुंबई पुलिस आयुक्त संजय पांडे ने एक वीडियो ट्रोटी किया है जिसमें नवनीत राणा और उनके पति रवि राणा खार थाने में बैठकर चाय पी रहे हैं। राणा दंपति अभी न्यायिक हरिसत में हैं। उनकी जमानत अर्जी भी ठकुराई जा चुकी है। हाई कोर्ट ने सख्त हादियत भी दी है।

**अगर कोई व्यक्ति खचाखच भरी ट्रेन से गिर कर जख्मी होता है जो रेलवे को मुआवजा देना चाहिए: अदालत**

मुंबई। बंबई उच्च न्यायालय ने कहा है कि लोकल ट्रेन मुंबई की लाइफ्लाइन हैं और अगर कोई व्यक्ति खचाखच भरी ट्रेन में चढ़ने की कोशिश के दौरान गिर कर घायल हो जाता है, तो यह 'प्रतिकूल घटना' के दायरे में आएगा और रेलवे को मुआवजा देना होगा। न्यायमूर्ति भारती डांगे की एकल पैठ ने पश्चिम रेलवे को 75 वर्षीय एक बुजुर्ग दिए। ये बुजुर्ग व्यक्ति खचाखच भरी एक लोकल ट्रेन से गिर गए थे और उनके परों में चोट आई थी। 12 अप्रैल के इस आदेश की प्रति मंगलवार को उपलब्ध हो सकी। पश्चिम रेलवे ने अपने तर्क में कहा कि मामला रेलवे अधिनियम की धारा 124 (ए) के प्रावधानों के तहत नहीं आता है, जिसमें कहा गया है कि अप्रिय घटनाओं के मामलों में मुआवजे देना होगा। रेलवे ने दावा किया कि

याचिकार्ता नितिन हुंडीवाला ने चलती ट्रेन में चढ़ने की कोशिश की। न्यायमूर्ति डांगे ने रेलवे के तर्क को मानने से इनकार कर दिया और कहा कि वर्तमान मामला स्पष्ट रूप से अधिनियम की धारा 124 (ए) के तहत 'अप्रिय घटना' के दायरे में आता है। याचिकार्ता ने दावा किया कि दुर्घटना से वह आज तक परेशान हैं और उन्हें चलने फिरने और भारी सामान उठाने में कठिनाई होती है।

### (पृष्ठ 1 का समाचार)

#### मीरा रोड में सेक्स रैकेट का भंडाफोड़

सूचना की सत्यता की पुष्टि करने के बाद, टीम ने सोमवार शाम के समय मीरा रोड के एन.जी. एस्टेट एरिया के स्पा पर छापा मारा। एक महिला कर्मचारी के अलावा, जिसने कथित तौर पर अश्वील हरकतों में लिप्त होने के लिए प्रलोभन देने की पेशकश की थी, ऑपरेटर को भी एचटीयू टीम ने घेर लिया था। जबकि दोनों के खिलाफ आईपीसी की धारा 294 और 34 के तहत मामला दर्ज किया गया था, स्पष्टता से परिसर के मालिकों के खिलाफ कार्रवाई नहीं होती है जो कि घटिया व्यापार के वास्तविक लाभार्थी हैं। विशेष रूप से, जुड़वा शहर के लगभग हर नुक्कड़ पर दर्जनों स्पा और वेलनेस सेंटर खुल गए हैं। कुछ ने तो विदेशी नागरिकों को भी नौकरी पर रख लिया है और प्रमुख वेब पोर्टलों पर खुलेआम ऑनलाइन विज्ञापन चला रहे हैं ताकि संभावित ग्राहकों को मासाज सेवाएं देकर आकर्षित किया जा सके। नया नगर पुलिस मामले में आगे की जांच कर रही है।

#### भ्रष्टाचार मामले में शिक्षा अधिकारी गिरफ्तार

अधिकारियों ने कहा कि आरोपी लोक सेवक को सोमवार को उसके घर पर रिश्वत लेते रहे हाथों पकड़ा गया। आरोपी लोक सेवक की पहचान पालघर जिले की शिक्षा अधिकारी (प्राथमिक अनुभाग) लता सनप (50) के रूप में हुई है। एसीबी के अनुसार, लता सनप ने वसई तालुका के एक स्कूल में नियुक्ति के बदले शिक्षक से 50,000 रुपये की मांग की थी। लेकिन चौकि शिकायतकर्ता रिश्वत नहीं देना चाहता था, इसलिए उसने एसीबी से संपर्क किया और सनप के खिलाफ लिखित शिकायत दर्ज कराई। पुलिस उपाधीकरक (एसीबी-पालघर) नवनाथ जगतप के अनुसार, शिकायतकर्ता द्वारा सनप के खिलाफ ग्राही विवारण अधिनियम की धारा 7 (एक सरकारी अधिनियम के संबंध में कानूनी पारिश्रमिक के अलावा अन्य रिश्वत लेना) के तहत मामला दर्ज किया गया है।

#### आठवले ने रायपुर में कहा...

रायपुर सर्किट हाउस में प्रेस से चर्चा के दौरान केंद्रीय मंत्री अठावले ने कहा, महाराष्ट्र में इन दिनों धर्म-धर्म में संघर्ष निर्माण की कोशिश हो रही है। राज टाकरे एक राजनीतिक पार्टी के अध्यक्ष हैं। उनको अपनी भूमिका रखने का अधिकार है, लेकिन वे एसीबी रिमांड की मांग करेंगे। आधिकारिक आरोपी व्यक्ति के खिलाफ भ्रष्टाचार निवारण अधिनियम की धारा 7 (एक सरकारी अधिनियम के संबंध में कानूनी पारिश्रमिक के अलावा अन्य रिश्वत लेना) के तहत मामला दर्ज किया गया है। आरोपी लोक सेवक को संबंधित अदालत में पेश किया जाएगा, जहां हम उसकी एसीबी रिमांड की मांग करेंगे। आठवले ने दूसरे सम्प्रदाय की भूमिका भी सवाल उठाए। उन्होंने कहा, मुस्लिम समाज के जो मौलाना लोग हैं, वे भी उल्टी-सीधी बात कर रहे हैं। उनको भी मुस्लिम समाज की सुरक्षा का ध्यान रखना चाहिए। केंद्रीय मंत्री रामदास आठवले ने कहा, महाराष्ट्र सरकार कानून-व्यवस्था बनाए रखने में सक्षम नहीं रह गई है।

#### बच्चों के लिए 2 वैक्सीन को मंजूरी

फिलहाल 12-14 साल के बच्चों को कॉबैर्वेक्स वैक्सीन दी जा रही है। 15-17 साल के बच्चों को कॉवैक्सिन का डोज दिया जा रहा है। आज मिली मंजूरी के बाद देश में 6 से 12 साल और उससे अधिक उम्र के बच्चों को कुल 3 कोरोना वैक्सीन लगाई जाएंगी। डोसीजीआई की स्प्लेनेट एक्सपर्ट कमेटी (एसीईसी) ने गुरुवार को 5-11 साल के बच्चों पर कॉबैर्वेक्स वैक्सीन के इमरजेंसी इस्टेमाल की सिफारिश की थी। मंगलवार को कॉबैर्वेक्स ने इसे भी मंजूरी दे दी है। कॉबैर्वेक्स हैदराबाद की कंपनी बायोलॉजिकल ई की और से स्वदेशी रूप से डेवलप की गई पहली आरबीडी प्रोटीन सब-यूनिट वैक्सीन है। देश में बच्चों को कोरोना वैक्सीन लगाने की शुरूआत इस साल 3 जनवरी से हुई थी। शुरूआत में 15 से 17 साल के बच्चों को कोवैक्सिन ही लगाई जा रही थी। बाद में 16 मार्च को 12 साल से अधिक उम्र के बच्चों के लिए वैक्सीनेशन शुरू किया गया। हेल्थ मिनिस्ट्री के मुताबिक 12-14 साल के एज ग्रुप के बच्चों के लिए कोरोना वैक्सीनेशन 16 मार्च 2022 को शुरू



# जोधपुर में अखिल रावणा राजपूत समाज की राष्ट्रीय कार्यकारिणी की बैठक आयोजित

मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़

जोधपुर। राजस्थान श्री अखिल रावणा राजपूत सेवा संस्थान भारत की राष्ट्रीय कार्यकारिणी की प्रथम बैठक रायल मारवाड़ क्लब, उम्मेद हेरिटेज, जोधपुर में आयोजित हुई। बैठक की अध्यक्षता भंवरसिंह सोलंकी के वरिष्ठ समाजसेवी एवं पूर्व प्रदेशाध्यक्ष, श्री अखिल रावणा राजपूत सेवा संस्थान राजस्थान ने की। राष्ट्रीय महासचिव मदनसिंह राठौड़ द्वारा गत बैठक कार्यवाही का पठन एवं उसका सर्वसम्मति से अनुमोदन किया गया। प्रथम सत्र में संगठन के रजिस्ट्रेशन, बैंक खाता एवं पारित संविधान छपवाने का सर्वसम्मति से निर्णय लिया गया। राष्ट्रीय संस्थान के रजिस्ट्रेशन एवं बैंक खाता भारत की राजधानी दिल्ली में करवाने का निर्णय पारित किया गया। पारित संविधान को पूर्व युवा प्रदेशाध्यक्ष पहाड़सिंह कुंडल को छपवाने का जिम्मा प्रदान किया गया। द्वितीय सत्र में समाज के युवाओं को संस्कार निर्माण हेतु प्रशिक्षण शिविर पर व्यापक चर्चा की गई इसके लिए एक समिति

उसका क्रियान्वयन किया जाएगा। उद्घाटन सत्र में सर्वप्रथम संगठन महामंत्री राजेंद्र सिंह राखी ने स्वागत भाषण देकर सभी राष्ट्रीय कार्यकारिणी के सदस्यों का दुपट्टा पहनाकर स्वागत किया। उद्घाटन सत्र में राष्ट्रीय महासचिव मदनसिंह राठौड़ द्वारा गत बैठक कार्यवाही का पठन एवं उसका सर्वसम्मति से अनुमोदन किया गया। प्रथम सत्र में संगठन के रजिस्ट्रेशन, बैंक खाता एवं पारित संविधान छपवाने का सर्वसम्मति से निर्णय लिया गया। राष्ट्रीय संस्थान के आजीवन सदस्य बनाए जायेंगे। स्वर्गीय आनंद पाल सिंह सांवराद की स्मृति में दिनांक 24 जून से 24 जुलाई तक समूर्ण समाज द्वारा राजस्थान के सभी जिलों में रक्तदान शिविर आयोजित करने का निर्णय लिया गया। हाइफा हीरो मेजर दलपत सिंह देवली के बलिदान दिवस पर 23 सितंबर 2022 को जोधपुर में समाज का प्रदेश स्तरीय सम्मेलन आयोजित करने हेतु संगठन महामंत्री राजेंद्र सिंह राखी के नेतृत्व में समिति का गठन किया गया और प्रभावी समाज समागम हेतु सेवा मिलन कर स्वरूप भोजन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। राष्ट्रीय

अधिकृत किया गया। राष्ट्रीय अध्यक्ष विक्रम सिंह भाटी ने कहा और राष्ट्रीय कार्यकारिणी के सदस्यों की घोषणा जिसमें डा जितेन्द्र सिंह चौहान को कार्यवाहक राष्ट्रीय युवा अध्यक्ष, रत्नसिंह रानवात को राष्ट्रीय प्रवक्ता, सोहन सिंह पंवार सांडेराव को राष्ट्रीय सह कोषाध्यक्ष, जेटूसिंह भीवंडी को महाराष्ट्र प्रदेश संयोजक, सोहन सिंह सोढ़ा को महाराष्ट्र प्रदेश सह संयोजक, वेलसिंह चौहान सिवाना, शिवदानसिंह भाटी, प्रताप सिंह तंवर, जब्बर सिंह डाभी, बंशीसिंह चौहान, उमेदसिंह तंवर, हरिसिंह पंवार, देवीसिंह कुंडी को राष्ट्रीय कार्यकारिणी के सदस्य की। अंतिम एवं समापन सत्र में शहर विधायक श्रीमती मनोजा पंवार के सानिध्य में जोधपुर शहर के गणमान्य नागरिकों का बहुमान कर सेवा मिलन कर स्वरूप भोजन का आयोजन किया गया। राष्ट्रीय

कार्यकारिणी की बैठक में राष्ट्रीय उपाध्यक्ष रणजीत सिंह गैदिया, राष्ट्रीय कोषाध्यक्ष रामप्रताप सिंह, वरिष्ठ समाजसेवी श्याम सिंह राठौड़, गजेन्द्र सिंह सांखला, उमेद सिंह तंवर, ईश्वर सिंह जसोल, मूलसिंह गहलोत, पाली, शंकर सिंह राठौड़, रामसिंह चाडी, दुर्गा सिंह चौहान प्रदेश महामंत्री, रणधीर पालाड़िसिंह कुंडल, मंजितपाल सांवराद, डॉ जितेन्द्र सिंह चौहान, श्रीमती नीलू भाटी, गजेन्द्र सिंह सिसौदिया, पीरु सिंह गौड़ एडवोकेट, बाबू सिंह राणवात सहित समाज के अग्रणी भूमिका में रहनेवाले समाज बंधु एवं युवा उपस्थित रहे। उक्त जानकारी भीलवाड़ा के रावणा राजपूत समाज के युवा नेता एवं एडवोकेट पीरु सिंह गौड़ ने राजस्थान संपादक भैरु सिंह राठौड़ को दी है।

## बिजली चैकिंग और विधुत कटौती को लेकर विभाग के रिविलाफ किया प्रदर्शन



संवाददाता/सुबहान अली

टांडा रामपुर। रामपुर के स्वार में अधोषित बिजली कटौती और रात में अंधारुध बिजली कटौती को लेकर खिदमत ए अवाम युवा समिति ने बिजली घर पहुँचकर प्रदर्शन किया और शेड्यूल के हिसाब से तहसील स्वार को विधुत मुहैया कराने के साथ साथ चक्का जाम

करने की चेतावनी भी दी। मंगलवार को तमाम स्वारावासी एकत्र होकर स्वार बिजली घर पहुँचे। बिजली घर में युवाओं ने प्रदर्शन किया और बिजली कटौती ओर चैकिंग को लेकर रोष जाता। बाद में थाना प्रभारी निरीक्षक और एसडीओ स्वार के माध्यम से आश्वासन देने पर युवाओं ने प्रदर्शन समाप्त किया। युवाओं ने बाद

में थाना प्रभारी हरेंद्र सिंह के नेतृत्व में बिजली विभाग और सरकार से पर्याप्त मात्रा में बिजली की मांग की। दर्जनों युवा समाजसेवी अलीरेहान अली पाशा के नेतृत्व में बिजली घर पहुँचे और बिजली की कटौती को लेकर प्रदर्शन किया गया और मांग पूरी न होने पर सभी ग्रामीणों को लेकर अनिश्चितकालीन तक धरना प्रदर्शन करने को बाध्य होंगे, जिसके निम्नेदार एसडीओ स्वार होंगे। ज्ञापन में युवा इका नेता अलीरेहान अली पाशा, परवेज अख्तर, शाह आलम खान, शानू कुरेशी, रेहान अल्वी, साजिद पाशा, जीशान पाशा, शाहनवाज हुसैन, अल्फेज अली, इशरत मियां, मोहम्मद असिफ, शादाब खाँ, शमशाद पाशा, मोहम्मद सुफियान, फुरकान जाफर, मोहम्मद अनस, लर्क गोल्डन, राजू पाशा आदि मौजूद रहे।

## डिपॉजिट से बढ़ेगा बिजली बिल दो माह का बिल सुरक्षा डिपॉजिट के रूप में देना होगा

संवाददाता/अशफाक युसुफ

बुलडाणा। महावितरण ने भी डिपॉजिट राशि बढ़ा दी है। एक ओर जहां लोग महांगाई से परेशान हैं। वहीं महावितरण के दो महीने के बिल को जमा के रूप में रखने के फैसले से आम आदमी आर्थिक रूप से परेशान होगा। दो नीतीजतन, उपभोक्ताओं को अगले से तीन महीनों में अधिक बिजली बिलों का सामना करना पड़ेगा। महावितरण जहां आम जनता की कई समस्याओं के समाधान के लिए कोई आसान तरीका नहीं अपनाता है वहीं बढ़ी हुई राशि का शांक देकर ग्राहकों को परेशान किया जा रहा है पहले एक माह का बिल डिपॉजिट के रूप में स्वीकार किया जाता था महावितरण ने दो महीने का बिल सिक्योरिटी के तौर पर लेने का फैसला किया है। अब दो माह की होगी जमानत



राशि, महावितरण ग्राहकों से सुरक्षा जमा के रूप में औसतन एक महीने का बिजली बिल स्वीकार करता है। यह राशि ग्राहक के बिजली बिल में बढ़ा दी जाती है। ग्राहक की एक माह की जमानत राशि किया जाएगा। इसलिए ग्राहकों को अप्रैल से तीन महीने का बिल बढ़ा दिया जाएगा।

## वंदे गौ मातरम परिवार कार्यकारिणी का किया विस्तार

संवाददाता/सैव्यद अलताफ हुसैन

बीकानेर। प्रदेश नेतृत्व के निर्देशनुसार वंदे गौ मातरम परिवार के जिलाध्यक्ष धर्मेंद्र सारस्वत ने अपनी बीकानेर जिला कार्यकारिणी का विस्तार करते हुए वंदे गौ मातरम परिवार में विधि सलाहकार एडवोकेट विजय पारीक, जिला प्रचार मंत्री नवदीप बीकानेरी को नियुक्त किया।



## कानपुर में मांगों को लेकर टैफ्को मजदूर संघर्ष समिति ने दिया ज्ञापन

आज विधानसभा अध्यक्ष यूपी और अन्य मंत्रियों को भी देंगे ज्ञापन

संवाददाता/सुनील बाजपेई

कानपुर। यहां टैफ्को कर्मचारियों के हित में संबंधित मांगों को लेकर मजदूर संघर्ष समिति के एक प्रतिनिधिमंडल ने अपर सिटी मजिस्ट्रेट पंचम जसवंत सिंह को 8 सूत्री मांगों वाला ज्ञापन दिया। महापरिवहन राष्ट्रपति व राज्यपाल को संबंधित मांग पत्र में सभी मांग पूरी नहीं किए जाने पर आंदोलन की चेतावनी भी दी गई। संघर्ष समिति के महासचिव रमेश सिहावानी ने कहा कि विगत कई वर्षों से टैफ्को के कर्मचारियों भूखमरी की कगार पर है। उन्होंने कहा कि वृद्धावस्था विधवा पेंशन भी बढ़ाई गई परन्तु आज तक टैफ्को के कर्मचारियों की पेंशन नहीं बढ़ाई गई। इस बीच उन्होंने यह भी मांग की कि टैफ्को कर्मचारियों की तोड़े गई कालोनी के एवज में रहने का आवास दिया जाए। जिन अपांत्रों को रहने की कालोनी दी उनसे खाली कराकर

# स्वस्थ रहने के लिए रुटीन में शामिल करें ये 10 हैल्डी आदतें

हर कोई अच्छे, हैल्डी और स्वस्थ जीवन की ख्वाहिश रखता है। स्वस्थ रहने के लिए आप हैल्डी डाइट से लेकर एक्सरसाइज तक करते हैं। इसके बावजूद भी आप कई बीमारियों की चपेट में आ जाते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि स्वस्थ रहने के लिए कुछ अच्छी आदतों का होना बेहद जरूरी है। कई बार आप कुछ चीजों को लेकर लापरवाह हो जाते हैं और बीमारियों की चपेट में आ जाते हैं। ऐसे में आज हम आपको 10 हैल्डी आदतों के बारे में बताएंगे, जिसे रुटीन में शामिल करके आप खुद को स्वस्थ रख सकते हैं।

## रुटीन में शामिल करें ये हैल्डी आदतें

1. बाहर से घर आने के बाद, भोजन पकाने से पहले, खाना खाने के पहले या बाद में और बाथरूम का इस्तेमाल करने के बाद हाथों को अच्छी तरह साबुन से धोएं। यदि आपके घर में कोई छोटा बच्चा है तब तो यह और भी जरूरी हो जाता है। उसे हाथ लगाने से पहले अपने हाथ अच्छी तरह से धोएं।
2. स्वस्थ रहने के लिए रोजाना रुटीन में कुछ हल्की-फुल्की एक्सरसाइज, व्यायाम



या योग शामिल करें। कुछ समय निकालकर सुबह-शाम सैर जरूर करें। इससे आपकी आधी से ज्यादा समस्याएं दूर हो जाएंगी।

3. 45 की उम्र के बाद अपना रुटीन चेकअप करवाते रहें और अगर डॉक्टर आपको कोई दवाई देता है तो उसे नियमित रूप से लें। बीमारियों से बचने के लिए सिर्फ दवाइयां ही नहीं, रोज कोई भी एक व्यायाम

रोज जरूर करें। अगर इसके लिए समय नहीं निकाल पा रहे तो दफ्तर या घर की सीढ़ियां चढ़ने और तेज चलने का रुटीन अपनाएं।

इसके अलावा कोशिश करें कि दफ्तर में भी आपको बहुत देर तक एक ही पोजीशन में न बैठा रहना पड़े।

4. बिजी शेड्यूल के चक्कर में अक्सर लोग सुबह का नाश्ता नहीं करते लेकिन

यह सेहत के लिए हानिकारक है। हैल्डी रहना चाहते हैं तो नाश्ते के साथ-साथ लंच और डिनर भी समय पर करें। इसके अलावा गर्मियों में ज्यादा से ज्यादा पानी पीएं।

5. छोटी-छोटी बातों को लेकर तनाव न लें और अपने गुस्से को भी कंट्रोल में रखें। इससे भी आप कई बीमारियों की चपेट में आ जाते हैं। इसलिए हमें खुश रहे और दिमाग पर ज्यादा जोर न डालें। अपनी भावनाओं को दूसरों के साथ शेयर करें। इससे आपको हल्का महसूस होगा।

6. अपने विश्राम करने या सोने के कमरे को साफ-सुथरा, हवादार और खुला-खुला रखें। चादरें, तकियों के गिलाफ तथा पदों को 3 से 4 दिन में बदलते रहें। मैट्रेस या गद्दों को भी समय-समय पर धूप में रखें, ताकि उसकी धूल-मिट्टी और किटाणु निकल जाएं।

7. खाने में सलाद, दही, दूध, दलिया, हरी सब्जियों, साबुत दाल-अनाज आदि का इस्तेमाल जरूर करें। कोशिश करें कि आपकी प्लेट में 'वैरायटी ऑफ फूड' शामिल हो। खाना पकाने तथा पीने के लिए

साफ पानी का प्रयोग करें और सब्जियों तथा फलों को अच्छी तरह धोकर खाएं।

8. भोजन पकाने के लिए अनसैरुरेटेड वेजिटेबल औयल जैसे- सोयाबीन, सनफलावर, मक्का या औलिव औयल का प्रयोग करें। खाने को सही तापमान पर पकाएं और ज्यादा पकाकर सब्जियों आदि के पौष्टिक तत्व नष्ट न करें। साथ ही ओवन का प्रयोग करते समय तापमान का खास ध्यान रखें। जंकफूड, सॉफ्ट ट्रिंक, मसालेदार भोजन और आर्टिफिशियल शक्कर से बने जूस का सेवन न करें।

9. घर में सफाई पर खास ध्यान दें, खासकर रसोई और शौचालयों पर। पानी को कहीं भी इकट्ठा न होने दें। सिंक, वॉश बेसिन आदि जैसी जगहों पर नियमित रूप से सफाई करें तथा फिनाइल, फ्लोर क्लीनर आदि का इस्तेमाल करती रहें।

10. रात का खाना 8 बजे तक कर लें और रात के समय ज्यादा हैवी भोजन न करें। ध्यान रहे कि भोजन हल्का-फुल्का हो। इसके अलावा सोने से पहले 15 से 20 मिनट ठहलना ना भूलें।

## Hair Oiling करते समय आप भी करती हैं ये 3 गलतियां?



की जरूरत होती है। आज हम आपको बताएंगे, ऑयलिंग करते वक्त लड़कियां क्या-क्या गलतियां करती हैं?

### 1. कंधी न करना

सभी लड़कियां बालों पर ऑयलिंग करने से पहले कभी कंधी नहीं करती, जिसके कारण मसाज करने के बाद बाल और बी ज्यादा उलझ जाते हैं। फिर बाद में इसे कंधी करने पर यह टूटने लगते हैं। इसलिए बालों को झँझने से बचाने के लिए ऑयलिंग करने से पहले कंधी जरूर करें।

### 2. केवल उंगुलियों का इस्तेमाल

बालों की तेल से मसाज करने के लिए सभी उंगुलियों का ही प्रयोग करते हैं। अगर आप भी ऐसा करती है तो आज से ही अपनी इस आदत को बदल लें क्योंकि इस तरह मसाज से बालों को पूरी तरह फायदा नहीं मिल पाता। इसलिए बालों को ऑयलिंग करने से पहले तेल के हल्का गर्म करके रुई के साथ रस्केप्ट और बालों पर लगाएं।

### 3. बालों को कस कर बांधना

ऑयलिंग के बाद सभी लड़कियां बालों का टाइट करके बांध लेती हैं, जिससे बाल टूटने की समस्या हो सकती है क्योंकि बालों की तेल से मसाज करने के बाद ये सॉफ्ट हो जाते हैं। इसलिए इसके बाद हमेशा लौज पोनीटेल बालों पर ध्यान देने

आपको किसी तरह का तनाव है तो रात 1 इलायची खाकर सो जाए। इससे आपको अच्छी नींद आएंगी और सुबह फ्रेश भी फील होगा। इसके अलावा यह एक पेनकिलर की तरह काम करती है। इसके सेवन से सिर दर्द की समस्या से राहत मिलती है।

## रात को सोने से पहले खाएं यह 1 चीज, नहीं होगा कैंसर जैसी गंभीर बीमारी का खतरा

### बड़ी इलायची खाने का स्वाद बढ़ाने

के अलावा सोहत के लिए भी काफी फायदेमंद है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन सी, फाइबर और पोटेशियम आदि भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं जो सिर दर्द से लेकर कैंसर जैसी गंभीर बीमारियां को होने से रोकती हैं। इसे काली इलायची के नाम से भी जाना जाता है। यह शरीर से टॉक्सिन बाहर निकालने में मदद करती है। अगर आप रात में सोने से पहले 1 बड़ी इलायची खाकर गर्म पानी पीते हैं तो आप इन स्वस्थ संबंधी समस्याओं से बच सकते हैं।

### 1. तनाव से मिलें राहत

अगर आपको किसी तरह का तनाव है तो रात 1 इलायची खाकर सो जाए। इससे आपको अच्छी नींद आएंगी और सुबह फ्रेश भी फील होगा। इसके अलावा यह एक पेनकिलर की तरह काम करती है। इसके सेवन से सिर दर्द की समस्या से राहत मिलती है।

### 5. अस्थमा से दिलाएं राहत

बड़ी इलायची में पाए जाने वाले एंटीइंफ्लेमेटरी और एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं जो शरीर को ब्रेस्ट, कोलोन और ओवरियन कैंसर आदि गंभीर बीमारियों से बचा कर रखते हैं।

### 3. इफैक्शन से बचाएं

इसमें एंटीसेप्टिक और एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं जो बैक्टीरियल सक्रमण से होने वाले रोगों को दूर करने में मदद करते हैं।

### 4. मुंह की दुर्गंध करें दूर

अगर आप मुंह की दुर्गंध से परेशान हैं तो रोजाना इसे बचाएं। इसके अलावा सोने से राहत मिलती है।

### 5. अस्थमा से दिलाएं राहत

बड़ी इलायची में पाए जाने वाले एंटीइंफ्लेमेटरी और एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं जो शरीर को खत्म करने से बाले बोनों की तरह शरीर के गिलाफ तथा पदों को दूर करने में मदद करते हैं।

### 2. कैंसर को रोके

बड़ी इलायची में एंटी कैंसर और एंटी-ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं जो शरीर को ब्रेस्ट, कोलोन और ओवरियन कैंसर आदि गंभीर बीमारियों से बचा कर रखते हैं।

### 6. नींबू

नींबू में कुदरती ब्ल्यूटिंग गुण होते हैं। इसको दांतों पर सगड़ने से भी दांत मोतियों की तरह चमकने लगते हैं। नींबू का रस लें उसमें थोड़ा सा नमक मिलाकर मसाज करें। ऐसा दो हफ्तों तक रोजाना करने से दांत चमकने लगेंगे।

### 7. केले

केले के छिलके के अंदर के हिस्से को दांतों पर रखें। इससे दांत पीले नहीं होते।

## दांतों के पीलेपन से हैं परेशान तो आपके बड़े काम आएगी ये घरेलू चीजें

### चमका सकते हैं।

#### 1. सेब

दांतों का पीलेपन दूर करने के लिए सेब का दांतों पर अच्छे से रगड़े। कुछ ही दिनों में आपको फर्क दिखाएंगे। रोजाना सेब खाने से भी दांत साफ होते हैं।

#### 2. स्ट्रॉबेरी

स्ट्रॉबेरी को खाने के अलावा दांत चमकने में भी इस्तेमाल किया जा सकता है। पकी हुई स्ट्रॉबेरी को पिचकाकर दांतों पर रगड़ने से पीलापन खत्म होता है। आप ब्रश भी इस्तेमाल कर सकते हैं। बाद में गुनगुने पानी से कुल्ला करना न भूलें।

#### 3. कोयला

कोयला भी दांच चमकाने का काम करता है। सबसे पहले एक कोयला लें। इसको अच्छे से पीस लें। अब रोजाना इसे दांतों पर मंजन करें। इसके कण पीलेपन को खत्म करके दांतों को चमकादेते हैं।

#### 4. बेकिंग सोडा

बेकिंग सोडा भी दांतों का पीलापन दूर करता है। इसको चमकाने का काम करता है। टूथब्रश करने के बाद बेकिंग सोडे को दांतों पर रगड़े। लगातार ऐसा करते रहे। कुछ ही दिनों में दांत मोतियों की तरह चमकने लगेंगे।

#### 5. संतरे का छिलका

संतरे के छिलके से रोज दांतों की सफाई करें।

रोज रात को सोते समय संतरे के छिलके को दांतों पर रगड़े। संतरे के छिलके में विटामिन सी

और कैल्शियम होता है जो दांतों की मजबूती और चमक के लिए जरूरी है।

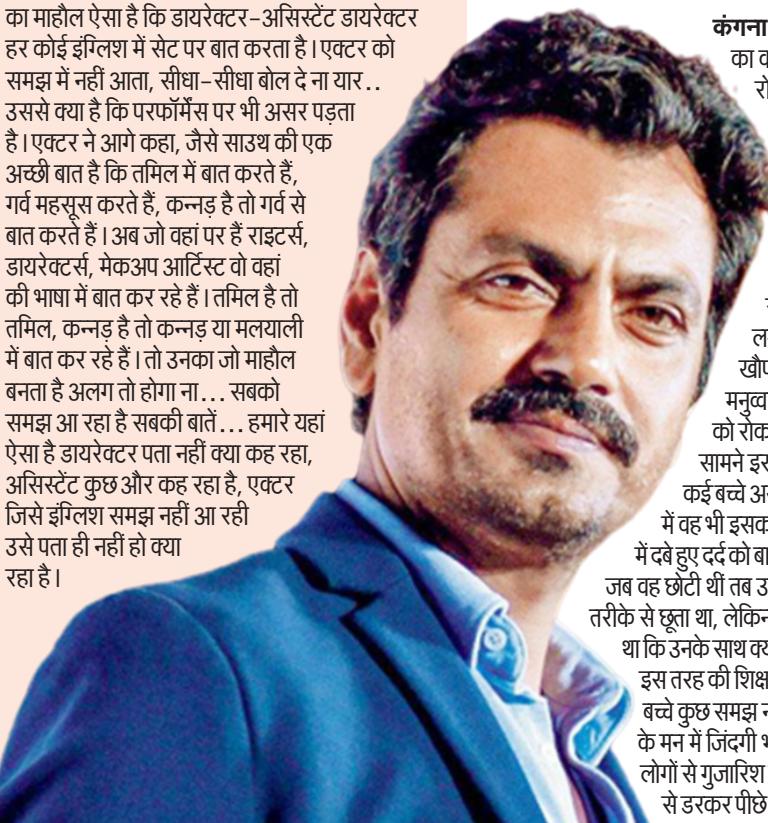
#### 6. नींबू

नींबू में कुदरती ब्ल्यूटिंग गुण होते हैं। इसको दांतों पर स



## नवाजुद्दीन सिद्दीकी इंडस्ट्री में चाहते हैं 3 बड़े बदलाव

बॉलीवुड फिल्मों से फैंस का दिल जीत चुके हैं लेकिन अब नवाजुद्दीन सिद्दीकी को इसी बॉलीवुड में 3 बड़ी खामियां दिखने लगी हैं जिसका एकटर ने हाल ही में जिक्र किया। नवाजुद्दीन सिद्दीकी ने फिल्मों के कॉन्टेंट से लेकर बॉलीवुड में काम करने के तरीकों पर सवाल उठाया है। दरअसल, पिछले कुछ समय से पूरे देश में साउथ की फिल्मों का बोलबाला है। अब इस पर नवाजुद्दीन ने अपनी राय रखी और बताया कि क्यों साउथ की फिल्में छाई हुई हैं। साथ ही ये भी खुलासा किया कि वह बॉलीवुड की कौन नी ती 3 चीजें बदलना चाहते हैं जो वो परसंद नहीं करते। नवाजुद्दीन सिद्दीकी ने कहा कि 'सबसे पहले तो बॉलीवुड का नाम ही बदलूँगा, हिन्दी फिल्म इंडस्ट्री रख्ने ना। दूसरी बात कि हमारे पास जो स्क्रिप्ट आती है वह रोमां में आती है। उसे याद करना बहुत मुश्किल हो जाता है तो मैं देवनागरी में मांगता हूँ। नवाजुद्दीन सिद्दीकी ने तीसरे बदलाव के बारे में कहा, आस-पास का माहौल ऐसा है कि डायरेक्टर-असिस्टेंट डायरेक्टर हर कोई इमिलश में सेट पर बात करता है। एकटर को समझ में नहीं आता, सीधा-सीधा बोल देना यार... उससे क्या है कि परफॉर्मेंस पर भी असर पड़ता है। एकटर ने आगे कहा, जैसे साउथ की एक अच्छी बात है कि तमिल में बात करते हैं, गर्व महसूस करते हैं, कन्नड़ है तो गर्व से बात करते हैं। अब जो वहां पर हैं राइटर्स, डायरेक्टर्स, मेकअप आर्टिस्ट वो वहां की भाषा में बात कर रहे हैं। तमिल है तो तमिल, कन्नड़ है तो कन्नड़ या मलयाली में बात कर रहे हैं। तो उनका जो माहौल बनता है अलग तो होगा ना... सबको समझ आ रहा है सबकी बातें... हमारे यहां ऐसा है डायरेक्टर पता नहीं क्या कह रहा, असिस्टेंट कुछ और कह रहा है, एकटर जिसे इंगिलिश समझ नहीं आ रही उसे पता ही नहीं हो क्या रहा है।



## अनुष्का शर्मा ने की 'चकड़ा एक्सप्रेस' से अपनी वापसी



झूलन खुद एक धुंधधर गेंदबाज हैं, तो अनुष्का भी गेंदबाजी के कौशल को सीखने में कोई कसर नहीं छोड़ रही हैं। और साथ ही इस गर्मी में मैदान पर खूब पसीना बहा रही है। अनुष्का ने अब एक बार फिर अपने हार्ड-कॉर्ट ट्रेनिंग सेशन की कुछ झलकियां शेयर की हैं, जो इंस्टाग्राम पर काफी वायरल हो रहा है। वीडियो में वो अपनी बॉलिंग स्किल्स का लोहा मनवाती नजर आ रही हैं।



## कंगना रनौत का डार्क सीक्रेट हुआ रिवील

कंगना रनौत का रिप्रिली शो लॉकअप ऑडियोंस को खूब पसंद आ रहा है। शो का कॉसेट और कंटेस्टेंट्स की स्ट्रैटिजिस के फैंस दीवाने हो गए हैं। ये शो रोज नए- नए रिकॉर्ड बना रहा है। वही इस शो में अक्सर कंटेस्ट के कुछ अन्नोन शीक्रेट्स रिवील किये जाते हैं, एक बार फिर कुछ ऐसा ही हुआ। हाल ही में शो के सबसे मजबूत कंटेस्टेंट में से एक मुनुवर फारूकी ने एक सनसनीखेज खुलासा कर सबको चौका दिया। मनुवर ने बताया कि बचपन में वह यौन शोषण का शिकार हो चुके हैं और इस वजह से उनकी जिंदगी एकदम थम सी भी गई थी। यह बात सुनकर वहां मौजूद सभी की आंखें नम हो गईं। वही लगे हाथ कंगना रनौत ने भी अपनी जिंदगी के एक खैफनाक किस्से को दुनिया के सामने रख दिया। मनुवर की दर्द भरी दास्तान सुन कंगना रनौत भी खुद को रोक नहीं पाई। कंगना रनौत ने कहा कि लोग दुनिया के सामने इसके बारे में बात करने से बवते हैं। एकटर ने कहा कई बच्चे अनवाहे टच के बुरे अनुभव से गुजरते हैं और बचपन में वह भी इसका सामना कर चुकी हैं। कंगना रनौत ने अपने दिल में दबे हुए दर्द को बाहर लाने की पूरी कोशिश की। कंगना ने बताया कि जब वह छोटी थी तब उनके शहर में उनसे 2-3 साल बड़ा लड़का उन्हें गलत तरीके से छूता था, लेकिन तब कम उम्र होने की वजह से उन्हें यह अंदाजा नहीं था कि उनके साथ क्या हो रहा है? कंगना ने कहा कि कम उम्र के बच्चों को इस तरह की शिक्षा भी नहीं दी जा सकती क्योंकि छोटे होने की वजह बच्चे कुछ समझ नहीं पाते। उन्होंने कहा कि ऐसी घटनाओं से बच्चों के मन में जिंदगी भर के लिए डर बस जाता है। साथ ही कंगना ने लोगों से जुगारिश की है कि ऐसे मुद्दों पर बात करें और समाज से डरकर पीछे ना हों। ●



बॉलीवुड एकट्रे अनुष्का शर्मा लगभग 5 सालों के बाद फिल्म पर्दे पर वापसी करने जा रही हैं। अनुष्का अपनी अपक्रिया फिल्म 'चकड़ा एक्सप्रेस' को लेकर काफी उत्साहित हैं और किरदार में जमने के लिए मैदान में खुब परीने भी बहा रही हैं। बता दें, अनुष्का इस फिल्म में एक महिला क्रिकेटर झूलन गोस्वामी की भूमिका निभा रही हैं और यही वजह है कि इसे पूरी तरह से रियलिस्टिक बनाने के लिए अनुष्का असल में क्रिकेट खेलने पर जोर दे रही हैं। आपको बता दें कि अनुष्का शर्मा ने अपने सोशल मीडिया इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर किया है। अनुष्का पहले भी कई बार अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर ट्रोनिंग और प्रैपरेशन वीडियोज शेयर करती देखी गई हैं। अब एक बार फिर उन्होंने मैदान से अपना बेहतरीन वीडियो शेयर किया है, जिसमें देखा जा सकता है कि वो अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेटर झूलन गोस्वामी के कौशल को पर्दे पर चायर करने की पूरी कोशिश कर रही हैं। इस फिल्म के रोल के जरिए क्योंकि झूलन खुद एक धुंधधर गेंदबाज हैं, तो अनुष्का भी गेंदबाजी के कौशल को सीखने में कोई कसर नहीं छोड़ रही हैं। और साथ ही इस गर्मी में मैदान पर खूब पसीना बहा रही है। अनुष्का ने अब एक बार फिर अपने हार्ड-कॉर्ट ट्रेनिंग सेशन की कुछ झलकियां शेयर की हैं, जो इंस्टाग्राम पर काफी वायरल हो रहा है। वीडियो में वो अपनी बॉलिंग स्किल्स का लोहा मनवाती नजर आ रही हैं।